

Евгений Гришин

**МОЯ ЦЕЛЬ –
ПРОЖИТЬ 150 ЛЕТ**
Внедрение
полезных привычек
в ежедневную жизнь

Прикладной концептуальный
форум
14 мая 2021 год



"Организм человека — самая совершенная саморегулирующаяся и самовосстанавливающаяся система»

(Борис РАТНИКОВ)

«Болезнь - это процесс детоксикации (очистки) организма. Химические лекарства - замедляют этот процесс»

(Павел СЕБАСТЬЯНОВИЧ)

Обо мне

Город Самара

Возраст 43

Независимый журналист, блогер,
зоозащитник, эко-волонтёр.

Провожу лекции, организую мероприятия,
занимаюсь спортом, воспитываю двух
сыновей.

Рост 182

Вес 65

(максимальный вес в 20 лет - 72 кг)

15 лет работы в алкогольной сфере :

- Торговый
представитель
(у Регионального
Дистрибьютора)
- Менеджер по
закупкам
(в сети алкомаркетов)
- Менеджер по
продажам
(крупный
производитель)



- 2018 – уход из алкогольной сферы, полный отказ от алкоголя (3 года)
- 2018 – переход на вегетарианство (3 года)
- 2021 – начинаю практиковать «лечебное голодание»
Максимальный срок 65 часов ~ 2,5 суток
(пищевая пауза «на воде»)

Основа для долголетия:

1. Чистый воздух

Идеальны:

- высокогорье, с большим количеством осадков
- хвойный лес
- морской воздух

Основа для долголетия:

2. Дыхание

Дыхательная гимнастика

- по методу Бутейко

- по методу Стрельниковой

Основа для долголетия:

3. Вода без примесей
(дистиллированная или дождевая)

***«Очень популярный
вопрос про
дистиллятор. Я
очень давно
пользуюсь моделью
VL9900.***

***Удовлетворён
полностью»***

(Роман МИЛОВАНОВ)



Основа для долголетия:

4. Щелочное питание

(Любая болезнь развивается в кислой среде)

Питание: соками , плодами (овощи/фрукты) ягодами, трава в любом виде, травяной чай

Ограничить : в первую очередь - крахмалистую пищу, затем продукты, закисляющие кровь (животного происхождения), стимуляторы вкуса – в первую очередь соль, далее - сахар, специи, кофе, чай

Книги по вегетарианству :

Колин Кэмпбелл «Китайское исследование»

Арнольд Эрет «Целебная система безслизистой диеты»,

Академик А.М.Уголев «Теория адекватного питания и трофология»

Джон Джозеф «Мясо для слабаков»

Книги по сыроедению :

Арнольд Эрет «Живое питание доктора Арнольда Эрета»

П.Ентшура, И.Локэмпер «Щелочная система оздоровления»

Владимир Шемшук «Сыроедение – путь к бессмертию»

Вадим Зеланд «Живая кухня. Трансерфинг обновления»

Павел Себастьянович «Новая книга о сыроедении или Почему коровы хищники»

Основа для долголетия:

5. Пищевые паузы («лечебное голодание»)

Рекомендации:

- один разгрузочный день в неделю
- интервальное питание (1-2 раза в день, варианты : 16/8, 18/6, 20/4)

Список литературы по лечебному голоданию:

1. Арнольд Эрет "Лечение голодом и плодами", "Опыт 49 дневного голодания", "Живое питание Арнольда Эрета", "Целебная система бесслизистой диеты", "Так говорит желудок"
2. Герберт Шелтон "Голодание и здоровье"
3. Александр Бореев "Осознанное голодание и Квантовый скачок"
4. Поль Брэгг "Чудо голодания"
5. Суворин "Метод Суворина Лечение голоданием"
6. Николаев, Нилов, Черкасов " Голодание ради здоровья"
7. Ермакова, Жаров "Сыроедение, чистоедение, голодание : семейный опыт"
8. Малахов "Голодание в лечебных целях"
9. Николай Курдюмов " Техника и нюансы голодания"
10. Леонард Орр "Бросьте привычку умирать"
11. Валентин Николаев "Выбор пищи - выбор судьбы"
12. Филонов "Сухое лечебное голодание - мифы и реальность"
13. Бердышев "Теория и практика голодания ради здоровья и долголетия"
14. Щенников, Щенникова "Лечение голоданием"

Основа для долголетия:

6. Движение

Ежедневная умеренная нагрузка
минимум 2 часа в день

(ходьба, бег, велосипед, плавание,
йога, растяжка, зарядка и др.)

Рекомендация:

Цикл документальных фильмов о
долгожителях разных стран
**«Правила жизни 100-летнего
человека»** , 8 серий

(доступен на YouTube канале
«Наука 2.0»)

Свод законов здорового долголетия:

1. Ежедневные умственные и физические нагрузки
2. Крепкие социальные связи и общение (родственники, друзья, кружки по интересам)
3. Умеренное питание
4. Оптимизм (жить без оглядки на время)
5. Любимое дело (оно же "Икигай" - занятие, хобби, которое радует каждый день)
6. Размеренный образ жизни
7. Мягкий климат.

Мои рекомендации, чтобы исключить алкоголь, курение, переедание, вредную еду:

1. Не иметь в доступе (дома, на работе, в машине)
2. Включить в распорядок дня ежедневную утреннюю физическую нагрузку (натошак)
3. Стараться не есть до 11-12 и после 18.00 (при чувстве голода – пить воду , соки, травяной чай)

Мои контакты:

Евгений Гришин

+7(917) 015-69-90

Viber, WA, Telegram

@Zhenyagrishin1

Instagram,
ВКонтакте, FB



**Благодарю
за внимание !**